

**REGULASI EMOSI
PADA MAHASISWA GROBOGAN DAN MAHASISWA RIAU**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

NURLITA ROSANTY

F 100 140 155

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN
REGULASI EMOSI
PADA MAHASISWA GROBOGAN DAN MAHASISWA RIAU
PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

NURLITA ROSANTY

F 100 140 155

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psikolog

NIK/NIDN 592/0607066401

HALAMAN PENGESAHAN
REGULASI EMOSI
PADA MAHASISWA GROBOGAN DAN MAHASISWA RIAU

Diajukan oleh:

NURLITA ROSANTY

F. 100140155

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

10 Agustus 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Penguji Utama

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psikolog

Penguji Pendamping I

Dr. Daliman, SU

Penguji Pendamping II

Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si, Psikolog

(.....)

(.....)

(.....)



Dekan

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog

NIK/NIDN.838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar ke sarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Agustus 2018

Penulis



NURLITA ROSANTY

F100140155

REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA GROBOGAN DAN MAHASISWA RIAU

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam mengenai regulasi emosi pada mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan etnografi. Informan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan teknik *purposive non-random sampling* yang telah disesuaikan dengan kriteria berjenis kelamin perempuan, berusia 19-23 tahun, berasal dari suku Jawa asal Purwodadi, Grobogan dan suku Melayu asal Pekanbaru, Riau. Informan dalam penelitian ini masing-masing dari suku Jawa dan suku Melayu berjumlah 6 orang mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi dan wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis konten (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau telah mampu untuk memonitor, mengevaluasi serta memodifikasi emosi sehingga menyadari situasi yang dapat membangkitkan emosinya, mampu mengelola emosi dan merespon emosi yang tepat. Selain itu, mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau juga memiliki kemampuan mengendalikan emosi yang dirasakannya sehingga tidak merasakan emosi secara berlebihan, merespon emosi sesuai stimulus, cenderung tenang ketika berada dalam situasi emosi, dan yakin dapat menyelesaikan masalah. Mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau tidak mudah terpengaruh dengan emosi negatif sehingga dapat berpikir logis dan melakukan aktivitas serta dapat menerima situasi ataupun masalah yang dialaminya dengan melakukan introspeksi diri baik dengan menyalahkan diri sendiri maupun orang lain. Mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau akan menggunakan cara-cara yang telah dilakukan ketika berada dalam situasi emosi ataupun masalah dikemudian hari.

Kata Kunci : regulasi emosi, mahasiswa grobogan, mahasiswa riau

Abstract

The purpose of this research is to fully describe about the emotion regulation of Grobogan and Riau college student. This research use qualitative research with ethnography approach. Informants in this research is choosed based on purposive non-random sampling technique that has been appropriated by the criteria of this research; female, aged 19-23 years, Grobogan college student at Purwodadi and Riau college student at Pekanbaru. Informants research is 6 female of Grobogan college student and 6 female of Riau college student. The data collection method is using observation and semi-structured interview. The data analysis technique is content analysis. The result of this research shows that Grobogan college student and Riau college student is able to monitoring, evaluate, and modify emotions so they can aware of situations that can make emotions, able to manage emotions and respond to emotions appropriately. In addition, Grobogan college student and Riau college student also have the ability to control the emotions that they feel so they

are not feel the emotions excessively, respond to the emotions of the appropriate stimulus, tend to be calm when in a situation of emotions, and can confidently solve their problems. Grobogan college student and Riau college student is not easily affected by negative emotions so they can think logically and do the activity as well and they can accept the situation or the problems with the introspection to blame self or others. Grobogan college student and Riau college student will use the ways that has been done when they are in a situation of emotions or problems in the future.

Keywords : emotion regulation, grobogan college student, riau college student.

1. PENDAHULUAN

Emosi merupakan karunia yang diberikan oleh Allah SWT, maka tentu saja setiap orang memiliki emosi, hanya saja yang membedakannya ialah cara seseorang memunculkan emosi tersebut. Munculnya emosi positif dan negatif pada diri seseorang, tentu saja memiliki proses. Pada proses inilah seseorang dapat menilai dan merasakan emosi yang dimilikinya serta cara mengekspresikan emosi tersebut.

Regulasi emosi merupakan suatu bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Kontrol ini dapat menjelaskan cara seseorang memproses emosi positif maupun emosi negatif yang dirasakannya serta mengungkapkan atau mengekspresikan emosi tersebut sehingga hal ini dapat berpengaruh pada perilakunya di lingkungan (Gross, 2007). Kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi merupakan salah satu kekuatan dalam menghadapi lingkungan sosialnya dan membantu orang tersebut untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Seseorang dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik adalah orang yang mampu mengatur dan mengendalikan emosi yang muncul pada dirinya dengan baik (Natalia, 2015).

Menurut Goleman (dalam Anggreiny, 2014) kemampuan seseorang dalam regulasi emosi dilihat yakni mempunyai kendali terhadap diri sendiri yang baik dan mampu mengelola emosi secara efektif, memiliki hubungan baik dengan orang lain, berhati-hati dalam bertindak, mampu menyesuaikan diri dalam perubahan, mempunyai toleransi tinggi terhadap frustrasi sehingga lebih banyak memiliki pikiran positif dan lebih mampu untuk meregulasi emosi negatif serta memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungannya. Seseorang yang

tidak mampu dalam meregulasi emosinya bukan berarti orang tersebut memiliki suatu penyakit psikologis, namun ketidakmampuan tersebut berhubungan dengan tujuan emosi. Jika seseorang gagal mencapai tujuan emosi yang dimilikinya, maka ia dikatakan tidak mampu meregulasi emosinya (Thompson dalam Rasyid & Suminar, 2012).

Keberagaman suku di Indonesia tidak hanya dijadikan sebagai kekayaan Indonesia saja, namun keberagaman suku juga tidak terlepas dari berbagai masalah. Masalah yang terjadi antara lain yaitu konflik Sampit tahun 2001, konflik Papua tahun 2012 dan 2014, konflik Lampung tahun 2012, konflik Flores dan konflik Sigi. Konflik-konflik tersebut tercipta karena adanya perbedaan pendapat antar suku yang menyebabkan terjadinya tindakan-tindakan fatal sehingga berujung ke kriminalitas. Hal ini juga diakibatkan oleh ketidakmampuan dalam meregulasi emosi (Natalia, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Alfian (2014) menyatakan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi antara mahasiswa suku Jawa, suku Banjar, dan suku Bima. Dari hasil penelitian tersebut diketahui tingkat regulasi emosi pada suku Banjar lebih tinggi daripada mahasiswa dari suku Jawa dan mahasiswa dari suku Bima. Perbedaan regulasi emosi mahasiswa pada setiap suku berbeda-beda dikarenakan oleh perbedaan dari karakter, budaya, dan lingkungan sosial serta cara mereka mengelola emosi dari suku masing-masing. Setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda-beda dalam meregulasi emosinya.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Fitri dan Ikhwanisifa (2016) pada mahasiswa suku Melayu di Riau diketahui bahwa mahasiswa Melayu mampu dalam mengenali, mengungkapkan, mengontrol emosi dengan cara mengubah cara berpikir dan menenangkan dirinya dalam situasi sosial maupun merubah lingkungan sekitar agar dapat kondusif pada emosi yang dialaminya sehingga dapat menghasilkan harmonisasi dalam penyelesaian masalah.

Berdasarkan hasil wawancara tahap awal yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Grobogan mendapatkan pengajaran dari orang tua untuk tidak menjadi pendendam dan mengikuti hawa nafsu ketika mengalami situasi emosi ataupun suatu masalah sehingga mahasiswa Grobogan dapat

memaafkan dengan ikhlas karena tidak menginginkan hubungannya dengan orang tidak renggang dan bermusuhan. Cara untuk meregulasi emosi pun dilakukan berdasarkan pengajaran dari orang tua seperti berdiam diri, berpikir positif dan mencari jalan keluar agar tidak berpikiran berlarut-larut terhadap suatu emosi yang dapat menimbulkan masalah.

Mahasiswa suku Riau meregulasi emosinya dengan cara menyesuaikan diri dengan lingkungan, sabar dan mendekatkan diri pada Allah SWT. Hal ini sesuai dengan pengajaran yang diberikan oleh orang tua mahasiswa Riau pada anak-anaknya yakni pendidikan agama dan berpikir mengenai masa depan sehingga mahasiswa Riau memiliki pikiran positif dan tidak berpikiran berlarut-larut ketika berada dalam situasi emosi ataupun masalah masalah karena yakin bahwa pasti ada jalan keluar untuk menyelesaikan hal tersebut.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan etnografis. Informan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan teknik *purposive non-random sampling* yang telah disesuaikan dengan kriteria penelitian yaitu : (a) mahasiswa berusia 19 – 23 tahun, (b) berasal dari keluarga asli daerah masing-masing (silsilah keluarga dari ayah dan ibu, ayah dari ayah dan ayah dari ibu serta ibu dari ayah dan ibu dari ibu merupakan orang asli Purwodadi (Grobogan) atau Pekanbaru (Riau), (c) bersuku Jawa atau suku Melayu (ayah dan ibu, ayah dari ayah dan ayah dari ibu serta ibu dari ayah dan ibu dari ibu harus asli bersuku Jawa atau suku Melayu), (d) lama menetap di daerah masing-masing, Purwodadi atau Pekanbaru, (e) berjenis kelamin perempuan. Pada penelitian ini jumlah informan adalah 12 orang, masing-masing 6 dari mahasiswa Grobogan dan 6 dari mahasiswa Riau.

Pada proses pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi dan wawancara semi terstruktur. Proses wawancara dilakukan dengan menggunakan *guide* wawancara yang sebelumnya telah dinilai keakuratannya dalam mengungkap data penelitian oleh tiga orang dosen. Proses observasi dilakukan pada saat wawancara berlangsung yaitu mengamati *setting*, situasi, penampilan fisik serta perilaku yang menonjol pada informan saat menjawab pertanyaan yang

diberikan. Keabsahan data penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *member checking*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis konten (*content analysis*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkap bahwa situasi yang membuat mahasiswa Grobogan merasa emosi adalah situasi yang terjadi secara eksternal misal disebabkan orang lain, macet di jalan sehingga membuat diri tertekan. Situasi yang terjadi secara eksternal dengan orang lain juga dapat membuat sebagian dari mahasiswa Riau merasa emosi. Situasi yang menyebabkan mahasiswa Riau merasa emosi, misalnya dibohongi, kesalahpahaman, sesuatu tidak sesuai keinginan sehingga lelah dan tertekan.

Salah satu dari aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (2008) yaitu kemampuan memonitor emosi. Kemampuan ini dimiliki seseorang untuk menyadari dan memahami semua proses dalam dirinya terkait perasaan, pikiran serta hal yang melatar-belakangi tindakan yang dilakukannya. Kemampuan inilah yang membuat mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau menyadari situasi-situasi yang membangkitkan emosinya serta keterkaitan situasi tersebut terhadap tindakan yang dilakukan sehingga dapat merespon sesuai situasi tersebut.

Hal yang dilakukan mahasiswa Grobogan ketika berada dalam situasi emosi adalah ketika tidak bisa mengontrol akan menggerutu dan marah sedangkan ketika bisa mengontrol akan diam, berpikiran positif, *istighfar* dan melakukan hal lain yang membuat diri nyaman. Hal yang sama juga terjadi pada mahasiswa Riau, sebagian besar mahasiswa Riau lebih menekankan emosinya pada diri sendiri dengan diam, mengurung diri, berpikir positif, menilai situasi tidak hanya dari perspektif diri sendiri tapi juga orang lain, marah-marah pada diri sendiri dan menangi serta berbicara pada teman maupun orang yang bersangkutan secara langsung.

Ketika hendak merespon emosi, seseorang harus mengetahui respon yang tepat yang harus dimunculkan sesuai dengan situasi emosi yang dirasakannya. Berdasarkan aspek regulasi emosi oleh Thompson (2008), seseorang memerlukan

kemampuan mengevaluasi emosi untuk mengelola, mengatur, dan menyeimbangkan emosi sehingga tidak terpengaruh secara mendalam terutama terhadap emosi negatif. Selain memiliki kemampuan mengevaluasi emosi, mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau memiliki kemampuan memodifikasi emosi sehingga dapat mengubah emosi yang dimilikinya dan berupaya untuk merespon emosi dengan tepat. Dalam hal ini, merespon emosi yang tepat dimaksudkan dengan melakukan respon atau tindakan yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain, baik merespon emosi secara internal (dipendam untuk diri sendiri) maupun eksternal (mengungkapkan langsung pada orang lain) sehingga tidak terjadi salah paham antara satu dengan yang lain.

Mahasiswa Grobogan mengontrol emosinya dengan tidak memikirkan emosi ataupun masalah yang dialami, diam dan menyendiri, mencari penyelesaian masalah serta meminta bantuan orang lain. Mahasiswa Riau juga melakukan hal yang sama dengan mahasiswa suku Jawa, yakni lebih menekankan pada diri sendiri dan salah seorang diantaranya menambahkan dengan lebih dekat pada Allah SWT yakni berwudhu dan sholat, berpikir positif dan santai ketika mengontrol emosi.

Gross (2007) mengungkapkan salah satu aspek regulasi emosi adalah *control emotional responses (impuls)* yang mana merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi yang dirasakannya sehingga tidak merasakan emosi secara berlebihan. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau telah memiliki kemampuan tersebut sehingga mereka mampu untuk mengontrol dan mengendalikan emosi yang mereka rasakan secara pribadi. Meskipun begitu, salah seorang mahasiswa Grobogan memerlukan bantuan orang lain untuk mengontrol emosinya sehingga dapat dikatakan bahwa ia belum memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi sendiri.

Selain untuk melihat kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi, aspek *impuls* juga dapat mengungkapkan ketenangan seseorang dalam menghadapi situasi emosi ataupun masalah yang dirasakannya. Dalam hal ini, sebagian besar mahasiswa Grobogan menyatakan dirinya tidak bisa tenang sehingga membuat mereka berusaha menyelesaikan masalah supaya tidak membuat selalu kepikiran.

Hal lainnya diungkap oleh mahasiswa Riau yang sebagian besar bisa tenang ketika berada dalam situasi emosi ataupun masalah dengan berpikir positif dan mendekatkan diri pada Allah SWT.

Aspek *impuls* oleh Gross juga dapat dijadikan sebagai acuan untuk melihat cara seseorang meredam emosi dan mengeluarkan emosi. Kedua hal ini tercakup dalam proses seseorang mengendalikan emosi yang dirasakannya dan mengeluarkan emosi sebagai respon dari situasi yang menyebabkan emosi tersebut. Sebagian besar mahasiswa Grobogan mengendalikan emosinya secara internal yaitu menyendiri dan mendekatkan diri pada Allah sedangkan mahasiswa Riau sepenuhnya mengendalikan emosi secara internal seperti melakukan aktivitas lain yang membuat diri lupa sejenak pada masalah misalnya sholat dan mengaji. Dalam hal mengeluarkan emosi, sebagian besar mahasiswa Grobogan melakukannya secara eksternal pada orang lain, misalnya bercerita pada orang lain. Sebagian mahasiswa Riau mengeluarkan secara internal yakni menyendiri dan sebagian lain secara eksternal, bercerita pada orang lain.

Menurut Gross (2007), aspek *engaging in goal directed behavior (goals)* merupakan kemampuan seseorang untuk tidak terpengaruh pada emosi negatif sehingga ketika merasakan emosi tersebut, ia tetap berpikir dengan logis dan melakukan hal-hal lain. Ketika seseorang memiliki kemampuan ini dengan baik maka ia dapat berusaha mengurangi emosi dan perasaan yang dirasakannya terhadap situasi emosi ataupun masalah yang dihadapinya. Hal ini lah yang dilakukan oleh mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau yang mengurangi emosi dan perasaannya dengan lebih mendekatkan diri pada Allah ataupun menyendiri sehingga mereka mendapat ketenangan.

Pada aspek *goals*, terdapat cara seseorang untuk mengubah situasi yang dirasakannya sehingga ia tidak berpikiran berlarut-larut pada situasi emosi ataupun masalah yang dihadapinya sehingga ia dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Mahasiswa Grobogan memilih mencari suasana baru seperti bercerita pada teman, belajar maupun berusaha menyelesaikan masalah. Hal ini juga dilakukan oleh mahasiswa Riau yang memilih melakukan aktivitas lain dan mendekatkan

diri pada Allah SWT daripada memikirkan situasi emosi ataupun masalah yang dialaminya berlarut-larut.

Ketika berada dalam situasi emosi ataupun masalah, mahasiswa Grobogan dapat menjalankan aktivitasnya sehari-hari misalnya kuliah meskipun terkadang masih memikirkan masalah tersebut namun berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Begitu pula mahasiswa Riau, mereka dapat menjalankan aktivitas sehari-harinya ketika berada dalam situasi emosi. Hal ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau dapat mengelola emosinya sehingga bisa menjalankan aktivitas sehari-harinya. Menurut Goleman (2002), seseorang yang pandai dalam mengelola emosi dapat mengatasi perasaan yang dirasakannya sehingga dapat mempersiapkan diri menghadapi situasi yang menimbulkan kekhawatiran dan tidak mengganggu aktivitas lain.

Aspek *strategies to emotion regulation (strategies)* oleh Gross merupakan kemampuan seseorang untuk salah satunya adalah yakin dapat menyelesaikan masalahnya. Mahasiswa Grobogan yakin dapat menyelesaikan situasi emosi ataupun masalah yang dialaminya karena yakin bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar yang telah disediakan oleh Allah. Hal yang sama juga diungkap oleh sebagian besar mahasiswa Riau yang yakin dapat menyelesaikan situasi emosi ataupun masalah.

Sebagian besar mahasiswa Grobogan membuka diri pada orang lain terutama teman dekatnya sedangkan satu orang lainnya menyatakan bahwa ia orang yang tertutup. Begitu pula dengan mahasiswa Riau, sebagian besar menyatakan terbuka pada teman dengan menceritakan keluh kesah dan masalah yang dihadapinya sedangkan seorang lainnya tidak terbuka. Menurut Salovey dan Sluyter (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004), hubungan interpersonal dan regulasi emosi dapat saling mempengaruhi dimana emosi dapat meningkat ketika seseorang berinteraksi dengan lingkungan dan individu didalamnya. Meskipun salah seorang mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau yang tertutup namun mereka bisa menjalin hubungan dan berinteraksi dengan orang lain hanya saja ketika memiliki masalah mereka tidak menceritakan masalah tersebut pada orang lain. Terbuka ataupun tidak mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau, orang sekitarnya tetap

dapat memahami mereka ketika berada dalam situasi emosi ataupun masalah serta memberikan motivasi, masukan, semangat, nasihat serta saran untuk menyelesaikan masalah.

Menurut Nisfiannoor dan Kartika (2004), faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi adalah hubungan antara orang tua dan anak. Mahasiswa Grobogan hanya sebagian kecil saja yang menyatakan bahwa mereka terbuka pada orang tua sedangkan lainnya menyatakan tidak terbuka. Sebagian besar mahasiswa Riau terbuka pada orang tuanya sedangkan satu orang lainnya menyatakan tidak terbuka. Menurut Brener Salovey (dalam Ratnasari & Suleeman, 2017), hubungan orang tua dan anak haruslah terjalin dengan baik karena orang tua merupakan contoh ditahap awal anak belajar dengan melihat dan mengamati orang tua serta pengungkapan emosinya. Hubungan mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau dengan orang tuanya tetap terjalin dengan baik hanya saja ketika ada masalah sebagian besar mahasiswa Grobogan lebih memilih tidak menceritakan pada orang tua agar orang tua tidak kepikiran akan masalah tersebut.

Pengajaran dari orang tua pada mahasiswa Grobogan yaitu hidup rukun, hormat, tata krama dalam berbicara dan berperilaku, sopan santun, ramah tamah dan menjaga ucapan sehingga dapat menjaga hubungan baik antar sesama dengan memikirkan suatu hal sebelum bertindak serta bertanggung jawab ketika melakukan suatu perbuatan. Pengajaran dari orang tua pada mahasiswa Riau yaitu mengenai agama, tata krama dalam bersikap, sopan santun, sabar dan berpikir positif dalam menyelesaikan masalah serta patuh supaya hubungan dengan orang lain tetap terjaga dengan baik.

Secara umum, pengajaran-pengajaran yang diajarkan oleh orang tua terdapat dalam pengajaran dalam budaya Jawa maupun budaya Melayu. Inti dasar pengajaran yang diajarkan oleh orang tua adalah supaya mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau berperilaku yang sesuai dengan ajaran budaya sehingga dapat bersosialisasi di lingkungannya dan tidak menyimpang dari norma dan nilai yang ada dimasyarakat. Begitupun dengan cara mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau dalam meregulasi emosinya sesuai dengan pengajaran yang diberikan oleh orang tua. Hal ini sesuai dengan pendapat Ma dkk (2017) bahwa seseorang

cenderung mengatur regulasi emosi yang dimiliki dengan cara yang sesuai dengan kepercayaan dan nilai yang diajarkan dalam budayanya.

Masing-masing mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau juga telah mengetahui serta memahami hal positif dan hal negatif ketika mampu mengontrol emosi maupun tidak. Oleh karena itu, mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau lebih berhati-hati dalam bersikap dan menjalin hubungan dengan orang disekitarnya Mereka berusaha menerapkan ajaran-ajaran yang diajarkan oleh orang tua untuk berperilaku dan meregulasi emosinya supaya tidak menimbulkan kesalahpahaman dengan orang lain maupun perpecahan.

Dalam hal menerima suatu situasi emosi yang dilakukan mahasiswa Grobogan adalah pasrah dan berpikir positif. Hal ini juga berlaku pada mahasiswa Riau yang memilih untuk diam mengintrospeksi diri, berpikir positif serta ikhlas dalam menerima situasi. Hal ini sesuai dengan salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi yakni jenis kelamin yang mana oleh McRae dkk (dalam Vitulić & Prosen, 2015) menyatakan bahwa wanita lebih banyak meregulasi emosi dengan menggunakan emosi positif untuk menilai emosi negatif. Dalam hal ini yang dilakukan adalah berpikir positif mengenai situasi emosi yang dialaminya sehingga mereka dapat menerimanya.

Dalam menerima masalah yang dialami, mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau beranggapan bahwa masalah datanganya dari Allah sehingga harus diterima apa adanya dengan ikhlas dan juga berusaha untuk menyelesaikan masalah. Mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau beranggapan bahwa Allah SWT memberikan masalah pasti ada jalan keluarnya dan tidak melebihi kemampuan umatNya. Anggapan dari mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau berlandaskan pada Surah Al-Baqarah ayat 286 yang memiliki arti *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya”*.

Menurut Gross (2007), aspek *acceptance to emotional responses (acceptance)* berarti seseorang mampu menerima situasi emosi ataupun masalah yang dialaminya. Oleh karenanya, mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau telah

dapat dikatakan telah mampu menerapkan aspek *acceptance* dalam kehidupannya. Sebelum dapat menerima suatu situasi ataupun masalah, mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau terlebih dahulu menilai permasalahan tersebut baik dari sisi positif maupun sisi negatifnya yang dapat dijadikan sebagai pembelajaran maupun pengaruh atau dampak yang akan muncul dan dialaminya dari situasi ataupun masalah tersebut.

Ketika berada dalam situasi emosi ataupun masalah, sebagian besar mahasiswa Grobogan pernah menyalahkan dirinya sendiri. Begitupula mahasiswa Riau yang lebih dulu menyalahkan dirinya sendiri ketika menghadapi situasi emosi ataupun masalah. Menurut Garnefski, dkk (2001), salah satu strategi emosi yaitu *self blame* yang mana seseorang memiliki pola pikir untuk menyalahkan dirinya sendiri ketika ia melakukan suatu tindakan. Pola pikir mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau dalam hal menyalahkan diri sendiri cenderung lebih kearah melakukan introspeksi diri pada perbuatan yang telah dilakukannya sehingga menimbulkan masalah.

Strategi lainnya yaitu *blaming others* dimana seseorang memiliki pola pikir untuk menyalahkan orang lain atas suatu masalah yang menimpanya (Garnefski dkk, 2001). Sebagian besar mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau pernah menyalahkan orang lain ketika ia berada dalam situasi emosi ataupun masalah sedangkan dua lainnya menyatakan tidak pernah. Hal ini dilakukan oleh mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau karena mereka menganggap masalah terjadi tidak hanya dari diri sendiri melainkan juga campur tangan orang lain didalamnya.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau telah mampu untuk memonitor, mengevaluasi serta memodifikasi emosi sehingga menyadari situasi yang dapat membangkitkan emosinya, mampu mengelola emosi dan merespon emosi yang tepat. Selain itu, mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau juga memiliki kemampuan mengendalikan emosi yang dirasakannya sehingga tidak merasakan emosi secara berlebihan, merespon emosi sesuai stimulus, cenderung tenang ketika berada

dalam situasi emosi, dan yakin dapat menyelesaikan masalah. Mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau tidak mudah terpengaruh dengan emosi negatif sehingga dapat berpikir logis dan melakukan aktivitas serta dapat menerima situasi ataupun masalah yang dialaminya dengan melakukan introspeksi diri baik dengan menyalahkan diri sendiri maupun orang lain. Mahasiswa Grobogan dan mahasiswa Riau akan menggunakan cara-cara yang telah dilakukan ketika berada dalam situasi emosi ataupun masalah dikemudian hari.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran kepada : Bagi informan penelitian diharapkan dapat meningkatkan cara untuk meregulasi emosi misalnya dengan cara ikut pelatihan mengenai regulasi emosi ataupun dari belajar menentukan cara regulasi emosi yang sesuai dengan keadaan dan situasi emosi yang dirasakan supaya mengetahui cara yang efektif bagi diri sendiri, Bagi peneliti selanjutnya Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengungkapkan regulasi emosi tidak hanya pada mahasiswa suku Jawa dan suku Melayu tetapi pada suku budaya lainnya di Indonesia karena Indonesia kaya akan budaya. Penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya terkait pada satu *gender* dan satu kepercayaan (agama) saja namun bisa melakukan penelitian lebih dalam pada *gender* lain dan kepercayaan lainnya untuk dapat melihat perbedaan dari regulasi emosi masing-masing tersebut. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengungkap regulasi emosi tidak hanya mahasiswa dari Grobogan dan Riau saja tetapi juga dari daerah-daerah yang ada di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreiny, N. (2014). *Rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan regulasi emosi remaja korban kekerasan seksual (Tesis Magister Psikologi Profesi : Universitas Sumatera Utara)*.
- Alfian, M. (2014). Regulasi emosi pada mahasiswa suku jawa, suku banjar, dan suku bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* , 2 (2), 263-275. Diunduh dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2001>.
- Fitri, A. R., & Ikhwanisifa. (2016). Regulasi emosi pada mahasiswa suku melayu. *Jurnal Psikologi* , 12 (1), 1-7. Dunduh dari <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3002>.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual*

- Differences* , 30, 1311-1327. Diunduh dari http://media.leidenuniv.nl/legacy/garnefski_kraai_j__spinhoven_2001.pdf
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Kurniawan, A. P., & Hasanat, N. U. (2010). Perbedaan ekspresi emosi pada beberapa tingkat generasi suku jawa di yogyakarta. *Jurnal Psikologi* , 34 (1), 1-17. Diunduh dari <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7086>.
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation : relation to depression. *Cognition and Emotion* , 27 (5), 769-782. doi : 10.1080/02699931.2013.792244.
- Ma, X., Tamir, M., & Miyamoto, Y. (2017, April 17). A socio-cultural instrumental approach to emotion regulation : culture and the regulation of positive emotions. *Emotion* , 1-15. Diunduh dari <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000315>.
- Natalia, A. E. *Perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa yang bersuku karo dan bersuku jawa (Skripsi ; Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta)*. Diunduh dari https://repository.usd.ac.id/1373/2/2/099114017_full.pdf.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi* , 2 (2), 160-177. Diunduh dari <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-journal-4957-M.Nisfiannoor,Yunikartika..pdf>.
- Rasyid, M., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi emaja yang menjadi siswa di boarding school sma negeri 10 samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan* , 1 (3), 1-7. Diunduh dari http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110911006_ringkasan.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial* , 15 (01), 35-46. Diunduh dari <http://journal.ui.ac.id/index.php/jps/article/view/7336/3786>.
- Thompson, R.A., (2008). Emotion regulation : a theme in search of definition monographs of the society for research in child development, 59, 25-52. doi : 10.1111/i.1540-5834.1994.tb01276.x.
- Vitulić, H. S., & Prosen, S. (2015). Coping and emotion regulation strategies in adulthood : specifities regarding age, gender and level of education. *Journal of General Social Issues* , 25 (1), 43-62. doi : 10.5559/di/25.1.03.